



DEWAN PENGURUS DAERAH
PEMUDA THERAVADA INDONESIA
S U M A T E R A U T A R A

ONLY WE CAN HELP OURSELVES

BHIKKHU DHAMMAVUDDHO MAHA THERA

Only We Can Help Ourselves
Hanya Kitalah Yang Dapat Menolong Diri Kita Sendiri

BHIKKHU DHAMMAVUDDHO MAHĀTHERA

Artikel ini bersumber dari ceramah "Cara Kerja Kamma" dari penulis yang diberikan di Kuching Buddhist Society, Sarawak, pada bulan Desember 1997, dan telah dipublikasikan oleh Buddhist Gem Fellowship di dalam buku mereka "K. Sri Dhammananda Felicitation" di tahun 1999.

DIPUBLIKASIKAN OLEH :



PATRIA

**DEWAN PENGURUS DAERAH PEMUDA THERAVADA INDONESIA
SUMATERA UTARA
www.patria.or.id**

PENERJEMAH :
**YULIANA LIE PAÑÑĀSIRI, MBA
ANDROMEDA NAULI, Ph.D**

PENYUNTING :
ÑĀṆA SURIYA JOHNNY, SE

LAY OUT DESIGN :
ANWAR SUNARKO

DESIGN COVER :
BENNY PANGADIAN, SE

PHOTOGRAPHER :
www.mypotret.com

SUMBER :
**VIHĀRA BUDDHA GOTAMA
www.vbgnet.org**

Hanya Kitalah Yang Dapat Menolong Diri Kita Sendiri

BHIKKHU DHAMMAVUDDHO MAHĀTHERA
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

APA ITU KAMMA?

Kamma biasanya merupakan subjek yang menarik karena berhubungan dengan setiap orang dan terdapat banyak aspek yang berbeda darinya. Terdapat banyak hukum alam yang menyangkut hidup kita tetapi yang paling penting adalah hukum *kamma-vipāka*. Di dalam sutta (A.N. 6.63) Buddha berkata "Kehendak, para bhikkhu, yang saya sebut *Kamma*. Setelah berkehendak, orang melakukan suatu tindakan lewat tubuh, ucapan atau pikiran", Ini berarti bahwa tindakan yang dikehendaki adalah *kamma*, dan *vipāka* adalah akibat atau pengaruh daripadanya. Akibatnya dapat segera masak, masak beberapa waktu kemudian dalam kehidupan ini, atau masak di kehidupan yang akan datang.

Kamma-vipāka kadang-kadang diterjemahkan sebagai sebab dan akibat ('yin kuo' dalam buku mandarin) tetapi itu bukan terjemahan yang bagus. Ini dikarenakan ada dua jenis sebab dan akibat – sebab akibat duniawi dan sebab akibat *kamma*. Perbedaannya dapat dilihat, sebagai contohnya, ketika anda mengemudi mobil dan tiba-tiba seorang anak kecil berlari menyeberangi jalan, anda menabrak dan membunuhnya. Anda tidak memiliki kehendak untuk membunuh anak kecil itu, jadi anda tidak menciptakan *kamma* apapun. Tetapi, anda menabraknya dan keluarga anak tersebut mungkin saja menarik anda keluar dari mobil ketika anda berhenti, dan memukul anda. Sebagai tambahan, mereka mungkin saja menuntut anda di pengadilan. Jadi adanya akibat daripada melanggar anak tersebut, yakni anda mendapat pukulan dan dituntut di pengadilan. Tetapi, ini adalah sebab dan akibat yang bersifat duniawi. Tidak berhubungan dengan *kamma-vipāka* Buddhis karena tidak adanya kehendak dari anda untuk membunuh anak tersebut. Jadi kita harus membedakan dengan jelas antara sebab dan akibat duniawi dengan *kamma-vipāka* (tindakan yang disertai kehendak dan akibatnya). Mereka berbeda karena yang satu menyangkut tindakan yang disertai kehendak dan yang lainnya tidak.

Kemudian timbul pertanyaan : bagaimana kita menciptakan *kamma*? *Kamma* diciptakan melalui tiga pintu, yakni tubuh, ucapan, dan pikiran. *Kamma* tak bajik dari tubuh adalah membunuh, mencuri, dan berasusila. *Kamma* tak bajik dari ucapan adalah berbohong, mengadu domba antara yang satu dengan yang lain untuk menimbulkan ketidak-harmonisan, berbicara kasar, dan gosip. *Kamma* tak bajik dari pikiran adalah iri hati/bersifat tamak, dengki/benci, dan berpandangan salah. *Kamma* dari pikiran bukanlah banyak berpikiran atau khayalan tetapi pikiran yang disertai kehendak.

Apa itu *kamma* yang baik dan apa itu *kamma* yang tak baik? Dengan kata lain apa itu *kamma* baik dan *kamma* buruk? *Kamma* baik adalah yang bermanfaat bagi makhluk hidup, membantu makhluk hidup, dan membuat mereka berbahagia. Kesepuluh *kamma* baik adalah lawan dari kesepuluh *kamma* buruk yang disebutkan di paragraf sebelumnya. *Kamma* buruk atau *kamma* tak baik adalah yang merugikan makhluk hidup, yang mengakibatkan penderitaan makhluk hidup. Kesepuluh *kamma* buruk adalah seperti yang disebutkan di atas. Dengan cara demikian kriteria baik dan buruk dalam ajaran Buddhis adalah berbeda dengan agama lainnya.

Pengaruh dari *kamma* juga bersifat lama. Sebagai contohnya, dalam salah satu sutta (A.N. 5.31) seorang putri raja yang bernama Sumana datang menemui Buddha dan bertanya apakah ada perbedaan antara seseorang yang menyenangkan perbuatan memberi makanan pada para bhikkhu dengan seseorang lainnya yang tidak, jika keduanya dilahirkan di alam surga. Buddha berkata perbedaan antara kedua orang tersebut adalah si pemberi makanan mengungguli yang bukan pemberi makanan dalam hal panjangnya usia kehidupan, kecantikan, kebahagiaan, pengaruh, dan kekuasaan (surgawi). Sumana lanjut bertanya apakah ada perbedaan antara keduanya jika mereka kemudian dilahirkan di alam manusia. Lagi, Buddha berkata ada, si pemberi makanan mengungguli yang bukan pemberi makanan dalam hal panjangnya usia kehidupan, kecantikan, kebahagiaan, pengaruh, dan kekuasaan. Sumana bertanya lagi apakah ada perbedaan antara keduanya jika mereka melepaskan keduniawian, dan menjadi bhikkhu. Buddha menyetujui adanya perbedaan. Si pemberi makanan, sebagai seorang bhikkhu akan mendapatkan lebih banyak persembahan makanan, kain jubah, obat-obatan dari umat awam; lebih banyak orang akan menyenangkan dirinya dan dia akan mempunyai lebih banyak tempat untuk tinggal dibandingkan dengan yang bukan pemberi makanan. Jadi kita bisa melihat akibat dari *kamma* yang berlangsung lama yang dapat mengikuti kita di beberapa kehidupan.

MENGHINDARI KEJAHATAN

Ajaran Buddha berhubungan dengan cara hidup yang baik/bermanfaat untuk mengurangi atau menghindari penderitaan yang tidak pantas. Sangat penting untuk mengetahui hukum *kamma-vipāka* untuk menghindari penderitaan yang tidak pantas tersebut. Dalam hidup ini, ada beberapa jenis penderitaan yang tidak dapat dihindari tetapi ada yang dapat dihindari. Apa itu penderitaan yang tidak dapat dihindari? Proses ketuaan, menjadi sakit, dan mati. Ketiga hal ini tidak dapat dihindari oleh siapapun juga. Tetapi, ada penderitaan tertentu yang dapat kita hindari. *Kamma* yang tidak baik atau buruk yang merugikan makhluk hidup, yang membawa penderitaan bagi pelakunya sebagai konsekuensinya. Jadi, kita seharusnya menjauhi tindakan buruk dan menghindari penderitaan yang tidak pantas tersebut.

Pepatah Hukum *kamma-vipāka* menyebutkan : "Anda yang menanam, anda juga yang menuai." Tergantung dengan apa yang anda tanam, anda akan mendapatkan buah daripadanya. Jadi kita harus melatih diri kita untuk menjauhi *kamma* yang tak baik atau yang buruk. Untuk ini, Buddha menasehati kita untuk menjalankan lima *sīla* setiap hari yang merupakan latihan dasar kemoralan. *Sīla*

pertama adalah tidak membunuh. *Sīla* kedua tidak mengambil sesuatu yang tidak diberikan. Yang ketiga tidak berhasrat. Keempat tidak berbohong. Kelima menghindari minuman keras (yang melemahkan kesadaran). Ini adalah hal-hal mendasar yang bahkan ditemui dalam hukum negara. Jika anda membunuh manusia, anda akan terlibat hukum; sama halnya, jika anda mencuri, atau lari dengan istri/suami orang, atau menipu, anda akan terlibat dalam banyak kesulitan. Jadi kelima *sīla* ini adalah hal-hal mendasar yang harus kita jalankan. Perhatikanlah bahwa *sīla - sīla* ini adalah peraturan latihan bukan perintah.

Dalam ajaran Buddhis kumpulan tertua, tidak diajarkan kita harus menjadi seorang vegetarian. Jika anda ingin menjadi seorang vegetarian, itu hal yang bagus. Tetapi jika anda tidak ingin menjadi seorang vegetarian, anda harus mengetahui kapan daging tidak diperbolehkan. Jenis daging yang diperbolehkan memiliki tiga kondisi : ketika anda tidak (1) melihat, (2) mendengar, dan (3) mencurigai, bahwa binatang tersebut secara khusus dibunuh untuk anda. Dengan ketiga kondisi ini, anda tidak mengalami *kamma* yang langsung dari pembunuhan binatang karena tidak terdapat kehendak dari anda untuk melakukannya walaupun mungkin saja timbul sebab dan akibat yang bersifat duniawi. Sebagai contoh, jika anda membeli dari pasar daging dari binatang yang telah mati, itu diijinkan. Jenis daging yang tidak diperbolehkan adalah, sebagai contoh, anda memilih ayam yang masih hidup dan meminta penjualnya untuk menyembelih ayam tersebut untuk anda, atau anda memasuki sebuah restoran dan memilih ikan segar untuk dimasak.

Makan daging tidak seperlunya berarti seseorang menyetujui pembunuhan binatang. Apakah kita menjadi vegetarian atau bukan, kita masih saja berkontribusi secara tidak langsung terhadap pembunuhan binatang selama kita hidup. Sebagai contoh, hanya karena kita ingin hidup di rumah dan menggunakan peralatan rumah tangga, area hutan yang luas digunduli untuk membangun area perumahan dan pabrik, yang menyebabkan kematian banyak kehidupan liar. Karena kita ingin menggunakan listrik, sungai-sungai harus dibendung untuk pemanfaatan listrik tenaga air, yang juga menyebabkan kematian banyak kehidupan liar. Bahkan dalam menggunakan kendaraan bermotor, secara tidak langsung, kita mendukung industri motor untuk memproduksi lebih banyak kendaraan, dan kendaraan bermotor menjadi penyebab dari kematian sekitar dua ribu manusia dan jumlah yang besar dari binatang setiap harinya di jalanan.

Makan makanan vegetarian masih saja secara tidak langsung terlibat dalam pembunuhan kangguru dan kelinci, tupai dan monyet, serangga dan keong, dan jenis serangga lainnya. Apabila semua orang di dunia menjadi vegetarian, binatang-binatang mungkin saja masih akan dibunuh karena mereka akan berkembang biak dalam jumlah besar dengan sangat cepat sehingga menjadi ancaman bagi kehidupan manusia. Sebagai contohnya, di beberapa negara, anjing yang tidak terdaftar yang berada di jalanan akan dienyahkan. Bahkan kelompok perlindungan terhadap kekejaman binatang membunuh jutaan anjing dan kucing dalam kandang setiap tahun karena akomodasi yang tidak memadai. Di USA setiap tahunnya, 14 juta dibinasakan dalam waktu seminggu selepas mereka diselamatkan oleh kelompok kemanusiaan.

[Untuk pemahaman yang lebih mendetail tentang vegetarian, silahkan merujuk pada "Buddha's View on Meat Eating" dari pengarang. Telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh DPD Patria Sumut]

MELAKUKAN KEBAJIKAN

Setelah menghindari kejahatan, kita perlu berbuat kebajikan dan menciptakan *kamma* baik yang bermanfaat bagi orang lain, jadi sebagai balasannya kita juga mendapatkan manfaatnya. Itulah sebabnya Buddha menasehati kita ber-*dāna*. *Dāna* adalah pemberian atau berderma. Memberi atau berderma berarti berbagi dengan orang lain, apa yang kita miliki, dan itu adalah langkah pertama dari sang jalan untuk mengurangi keegoisan kita. Menurut Buddha, ketika kita memberi, pemberian tersebut tidak seharusnya mengorbankan/melukai diri sendiri atau yang lainnya (A.N. 5.148). Di Sutta yang lain (Itiv. 26) Buddha berkata : "Para bhikkhu, jika makhluk hidup mengetahui, seperti yang saya ketahui, akibat daripada memberi dan berbagi, mereka tidak akan makan tanpa sebelumnya melakukan pemberian ataupun tidak akan membiarkan noda kekikiran menyelimuti dan tinggal di pikiran mereka. Bahkan bila itu adalah potongan terakhir mereka, suapan terakhir mereka, mereka tidak akan makan tanpa berbagi dengan seseorang". Anda juga harus melaksanakan delapan *sīla* seminggu sekali karena pelaksanaannya sangat berpahala baik. Berhubung umat awam tidak mempunyai banyak waktu untuk melatih jalan spiritual seperti para bhikkhu, mereka dapat memilih satu hari dalam seminggu untuk melatih delapan *sīla*. Ini dapat dilakukan di *Vihāra*, lingkungan buddhis ataupun di rumah.

Buddha juga menjelaskan bagaimana *kamma* baik dapat membawakan banyak berkah. Di *Mangala Sutta*, makhluk alam surga (*deva*) bertanya pada Buddha tentang berkah utama. Buddha kemudian mengajari dewa tersebut cara memperoleh berkah utama. Sebagai jawabannya, Buddha berkata tidak bergaul dengan orang yang berbatin gelap tetapi bergaul dengan yang bijaksana; menghormati mereka yang pantas dihormati seperti orang tua, tetua, guru, dan para bhikkhu. Memiliki banyak pengetahuan akan ajaran Buddha juga memberikan anda banyak berkah. Berdiskusi *Dhamma* dengan yang lain, dan dapat menghargai/berterima kasih (yang tidak lazim di dunia ini) juga membawakan berkah. Di antara semua orang, yang patut kita hargai, dan memiliki rasa berterima kasih, pertama-tama adalah kedua orang tua kita karena mereka telah berbuat banyak untuk kita. Sudah merupakan tradisi Buddhis bagi kita untuk mendukung dan menghormati orang tua kita. Hal lainnya yang membawakan berkah adalah kerendahan hati. Orang kadang-kadang melupakannya ketika mencapai kesuksesan dalam hidup. Ketika kita menjadi bos, ego kita bertambah, dan itu tidak baik untuk kita.

Kadang-kadang kita melupakan hal-hal ini, tetapi sewaktu kita membaca atau mendengarkan *Dhamma*, kita teringat untuk berjalan di jalan yang baik. Kelembutan hati adalah kualitas baik yang lainnya. Bahkan dalam Alkitab, dikatakan, "Beruntunglah mereka yang lembut hati untuk mewarisi kerajaan di surga." Kesabaran adalah kualitas penting lainnya. Orang kadang-kadang berlaku tidak baik terhadap kita. Terhadap kasus-kasus demikian, kita harus bersabar dan mencoba

untuk melihat apabila ada kemungkinan kita telah melakukan suatu kesalahan di masa lampau dan kita mendapatkan balasannya. Ketika kita melihatnya dengan cara demikian, kita akan belajar bertahan terhadap kesulitan atau menerima cobaan tersebut. Mengunjungi para bhikkhu supaya kita dapat belajar *Dhamma* adalah cara yang lain kita mendapatkan berkah.

Dalam sutta (A.N. 4.4), Buddha berkata ada 4 jenis orang yang kepadanya anda harus menempatkan diri kita dengan penuh perhatian karena mereka adalah empat ladang jasa kebajikan, dan sebaliknya. Jika anda baik terhadap mereka, akan menghasilkan banyak jasa kebajikan. Jika anda berkelakuan buruk terhadap mereka, anda akan menuai banyak *kamma* buruk.

Jenis orang yang pertama adalah Buddha. Tetapi, karena Buddha telah *parinibbāna*, kita tidak dapat berinteraksi dengan Beliau. Jenis orang yang kedua adalah siswa Buddha, yakni bhikkhu dan bhikkhuni. Kita harus berhati-hati untuk tidak menciptakan *kamma* buruk terhadap para bhikkhu dan bhikkhuni karena apabila bhikkhu atau bhikkhuni tersebut memiliki pandangan benar akan *Dhamma* maka *kamma* buruk kita sungguh besar. Sebaliknya, persembahan yang diberikan kepada *Saṅgha* (komunitas bhikkhu dan bhikkhuni) menghasilkan jasa kebajikan yang tak terhitung – bahkan sekalipun bhikkhu dan bhikkhuninya tak bermoral, berkarakter jahat – dan itu melampaui pahala daripada memberi kepada makhluk individu manapun juga, termasuk Buddha (M.N. 142).

Jenis yang ketiga adalah ibu kita, dan keempat adalah ayah kita. Jika anda melayani ibu dan ayah anda dengan baik, anda akan mendapatkan banyak berkah. Sebagian orang melakukan kesalahan dengan tidak berbakti terhadap orang tua mereka, dan setelah orang tua mereka meninggal dunia, mereka merasakan banyak penyesalan yang mengganggu pikiran mereka. Karenanya, kita belajar dari ajaran Buddha untuk berkelakuan baik terhadap orang tua kita ketika mereka masih hidup. Setelah mereka meninggal dunia, tidak banyak lagi yang dapat kita lakukan untuk mereka. Untuk benar-benar membalas budi orang tua kita, kita harus mengajari mereka untuk memiliki keyakinan terhadap *Buddha*, *Dhamma* dan *Saṅgha*; menjalankan lima *sīla*; dermawan atau murah hati; dan mendengarkan kotbah-kotbah Buddha untuk memperoleh kebijaksanaan.

Keuntungan pertama dari menghindari kejahatan, dan melakukan *kamma* yang bajik adalah anda akan mendapatkan reputasi baik. Karena anda tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berhasrat atau berbohong, anda akan mendapatkan reputasi baik. Tidak ada sesuatu hal yang membuat anda merasa malu ketika anda menghindari kejahatan, dan melakukan *kamma* baik, dan itu adalah keuntungan kedua. Ketika anda berhadapan dengan sekelompok orang, anda akan berani berhadapan dengan mereka tanpa perasaan malu. Jika anda telah melakukan tindakan yang memalukan, anda tidak akan memiliki keyakinan diri. Keuntungan ketiga dari menjaga *sīla*, dan berbuat baik adalah kekayaan anda tidak akan terbuang secara percuma. Ini dapat terjadi pada seseorang yang tak memiliki *sīla*, melalui minuman (alkohol), judi, wanita penghibur, dll.

Keuntungan keempat adalah kita akan memiliki pikiran yang jernih ketika kita menua karena tiadanya penyesalan yang mengganggu kita. Ketika saya tinggal di Penang beberapa tahun yang lalu, saya mempunyai seorang pendukung umat awam yang sangat berbakti, saya sering berkunjung ke rumahnya untuk bersedekah. Wanita tua ini berusia 80-an dan dia sangat kurus dan lemah, tetapi pikirannya sangat jernih. Dia memiliki ingatan yang baik sebagai akibat dari pelaksanaan *sīla* secara cermat, dan melakukan banyak tindakan dermawan. Dia bahkan dapat mengingat nomor telepon dengan cukup jelas.

Di lain sisi, ada sebagian orang yang tidak menjaga *sīla*. Ketika mereka mencapai usia 50-an, pikiran mereka sering terganggu dan kacau, dan mereka menjadi pikun dan ngomong sembarangan. Ini dikarenakan mereka memiliki banyak *kamma* tak baik yang mengganggu pikiran mereka.

Keuntungan kelima adalah kita tidak takut untuk meninggal apabila kita menjaga *sīla* dan berbuat baik. Jika kita memiliki *kamma* yang sangat baik, kita memiliki keyakinan bahwa *kamma* baik akan mendukung kita ketika kita meninggal. Kita tahu bahwa kita akan menuju tempat yang baik. Orang yang telah melakukan banyak kejahatan takut mati ketika waktunya tiba. Mereka sangat takut dan sebagian bahkan tergoncang.

Yang terakhir, jika kita memiliki *kamma* baik, Buddha berkata kita akan dituntun kepada kelahiran kembali yang baik. Di samping berbuat baik, kita menyemangati orang lain berbuat baik, atau menyetujui perbuatan baik, atau memuji perbuatan baik, lalu lebih banyak berkah lagi yang dihasilkan. Dan kebalikannya untuk perbuatan jahat – lebih banyak *kamma* buruk lagi yang dihasilkan.

Menurut sutta (A.N. 8.36), terdapat tiga landasan tindakan berjasa – kedermawanan (*dāna*), kemoralan (*sīla*) dan pengembangan batin (*bhāvanā*). Seseorang yang melatih kedermawanan dan kemoralan dalam skala kecil kemungkinan dilahirkan sebagai manusia yang kurang beruntung. Seseorang yang melatih kedua hal ini dalam skala medium akan dilahirkan sebagai manusia yang sejahtera. Dan seseorang yang melatih kedermawanan dan kemoralan dalam skala tinggi akan dilahirkan di alam surga. Ini juga menunjukkan bahwa orang yang tidak melatih kedermawanan maupun kemoralan akan dilahirkan di tiga alam rendah – alam hantu, alam binatang dan neraka – dan kebanyakan orang terlahir di sana.

AKIBAT-AKIBAT KAMMA

Ada sebuah sutta yang berjudul *Cūḷakammavibhaṅga Sutta* dimana seseorang bertanya pada Buddha mengapa orang-orang di dunia berbeda : sebagian buruk rupa, sebagian menawan; sebagian pendek umur, yang lainnya panjang umur; dan sebagainya. Buddha berkata bahwa makhluk hidup terlahir dari *kamma*-nya sendiri, pemilik dari *kamma*-nya sendiri, dan hidup didukung oleh *kamma*-nya sendiri.

Buddha menjelaskan jika seseorang selalu marah, apabila dia terlahir kembali sebagai manusia, dia akan buruk rupa. Jika seseorang selalu ramah, dan tidak

mudah emosi, dia akan terlahir menawan. Ini dikarenakan setiap kali kita marah, wajah kita kelihatan garang dan jelek. Apabila kita sering marah, kita membiasakan wajah kita menjadi garang dan jelek. Jadi kita terlahir buruk rupa. Seseorang lainnya yang ramah, selalu tersenyum, dan bersikap santai menangani sesuatu hal, akan memiliki wajah yang manis dan menyenangkan. Secara alamiah dia akan terlahir menawan.

Mengapa seseorang terlahir sakit-sakitan? Buddha berkata apabila seseorang menyenangi tindakan melukai makhluk hidup, sebagai contohnya, memukuli pesuruhnya, atau anjing atau binatang lainnya, dan membuat tubuh mereka kesakitan, kemudian apabila dia terlahir kembali lagi sebagai manusia, dia akan memiliki tubuh yang sakit-sakitan yang memberikannya penderitaan sebagai balasannya. Tetapi, jika anda tidak menyiksa makhluk lain, dan tidak membuat tubuh mereka kesakitan, lalu secara alamiah, ketika anda kembali lagi sebagai manusia, anda akan sehat dan kuat.

Jika seseorang melakukan banyak pembunuhan, sebagai contohnya, dia suka pergi berburu, dan memancing ikan – dengan kata lain, dia merasakan kenikmatan sendiri di atas nyawa makhluk hidup lain – sesuai dengan kenyataan bahwa dia menyebabkan makhluk hidup lain pendek umur, dimasa mendatang dia akan memiliki usia pendek sebagai akibatnya. Anda lihat beberapa anak menderita kanker walaupun mereka sangat muda. Di sisi lain, seseorang yang tidak membunuh, dan yang mengizinkan makhluk lain panjang umur, secara alamiah akan memiliki usia panjang sebagai akibatnya.

Jika anda egois, tidak pernah ber-*dāna*, tidak pernah membantu orang lain, di kehidupan mendatang, ada kemungkinan anda akan terlahir kembali dalam keluarga miskin, dan memiliki kesulitan mencari penghidupan. Tetapi, apabila anda dermawan, sangat suka membantu yang lain, ada kemungkinan anda akan terlahir kembali dalam keluarga kaya, atau jika anda memulai suatu bisnis, orang-orang akan datang dan mendukung anda, jadi anda akan menjadi kaya dengan cepat. Kadang-kadang anda dapat melihat hal ini. Terdapat dua toko yang menjual barang yang sama di jalan yang sama, tetapi yang satunya sukses, dan yang lainnya gagal.

Mengapa seseorang terlahir bodoh? Ini karena dimasa lampau, walaupun dia tidak mengetahui apa yang bajik, dan yang tidak bajik, dia tidak menyempatkan diri untuk menyelidiki/meneliti. Alasan lainnya untuk kebodohan, secara jelasnya dapat dikarenakan orang tersebut minum terlalu banyak alkohol. Mengapa seseorang terlahir pandai? Pertama, jika dia tidak mengetahui sesuatu, dia menyempatkan diri untuk bertanya, dan menyelidiki/meneliti. Alasan lainnya bisa jadi dia menghindari minuman keras seperti alkohol dan obat bius, dan dia bermeditasi. Kita bermeditasi untuk mengembangkan pikiran kita, dan ini membawa kebijaksanaan kepada kita.

Mengapa sebagian orang tidak terkenal dan tidak berpengaruh, dan sebagian lainnya berpengaruh dan terkenal? Buddha berkata bahwa seseorang yang tidak terkenal dan tidak berpengaruh adalah orang yang berhati sempit, yang selalu iri hati kepada orang lain dan sangat pendengki/pendendam. Sebaliknya, seseorang

lainnya yang berbesar hati, tidak pernah iri hati terhadap orang lain, memiliki banyak itikad baik, akan terlahir berpengaruh, terkenal, dan berkuasa.

Jadi *kamma* dapat menjelaskan mengapa orang-orang di dunia semuanya berbeda. Sehubungan dengan *kamma* masa lampau, setiap dari kita datang di kehidupan ini dengan kualitas yang berbeda-beda. Tetapi, kita harus ingat bahwa kita tidak dapat menitik-beratkan semuanya kepada *kamma* masa lampau sendiri, karena hukum *kamma* tidak hanya berhubungan dengan *kamma* masa lampau saja tetapi juga *kamma* pada saat sekarang ini. Jika kita katakan bahwa segala sesuatunya adalah sehubungan dengan *kamma* masa lampau, maka kita tidak perlu berbuat apa-apa – hanya duduk dan menunggu *kamma* memberikan kita segalanya. Secara nyata, anda dapat melihat jika *kamma* tidak bekerja seperti ini.

Kita mengambil contoh murid-murid kelas 5 yang belajar dan mencoba untuk mendapatkan sepuluh nilai A saat ujian. Mari kita mempertimbangkan tiga tipe murid. Murid yang pertama tidak bersusah-susah untuk belajar, tetapi dia berkeliling kemana-mana untuk bersembahyang, mencoba untuk mendapatkan sepuluh A. Jadi, dapatkah dia mendapatkan sepuluh A? Tentu saja tidak karena dia tidak berusaha, yakni tidak meletakkan *kamma* (tidak bertindak). Dia bergantung pada *kamma* masa lampau saja.

Murid yang kedua belajar sangat keras, tetapi sayangnya, dia terlahir tidak begitu pandai. Dia bergadang sampai jam 12 tengah malam, tidur enam jam, dan belajar sangat keras setiap harinya. Mungkin saja dia mendapatkan dua atau tiga A, tetapi dia tidak akan mendapatkan sepuluh A karena dia tidak begitu pandai. Murid ketiga terlahir sangat pandai, dan di samping itu, dia belajar sangat keras. Dialah orang yang dapat memperoleh sepuluh A. Untuk murid kedua yang belajar sangat keras, itu adalah *kamma* masa sekarang. Tetapi, dia tidak mempunyai *kamma* masa lampau yang mendukung untuk menjadi pandai. Itulah sebabnya dia tidak berhasil. Di sisi lain, murid ketiga mempunyai pendukung dari *kamma* masa lampau untuk terlahir pandai, dan dia bekerja keras (*kamma* masa sekarang). Ketika *kamma* masa lampau, dan *kamma* masa sekarang keduanya bekerja berbarengan, kita dapat memperoleh apa yang kita inginkan.

Dikarenakan alasan inilah, Buddha berkata kita harus berusaha. Buddha berkata bahwa semua Buddha hanya menunjukkan jalan. Adalah yang harus berusaha. Oleh karenanya, kita harus memahami bahwa *Dhamma* hanya menuntun kita; kita harus berusaha sendiri. Untuk alasan inilah, maka orang-orang mengatakan Buddhisme itu adalah agama yang “bergantungan kepada diri sendiri.”

KRITERIA UNTUK TINDAKAN

Dalam sebuah sutta (M.N. 61), Buddha menasehati kita untuk merenung terhadap *kamma*. Beliau berkata bahwa sebelum kita melakukan *kamma* apapun, kita harus merenung apakah itu akan merugikan seseorang. Apabila itu merugikan makhluk lain, atau diri kita sendiri, kita seharusnya tidak melakukannya. Tetapi, apabila itu bermanfaat bagi makhluk hidup lain, atau diri kita sendiri, maka kita seharusnya melakukannya, dan melakukannya terus menerus.

Bahkan ketika sedang melakukan *kamma*, Buddha berkata bahwa kita juga seharusnya merenung. Dalam proses melakukan *kamma*, kita seharusnya merenung seperti demikian, "Apakah yang saya lakukan sekarang benar atau salah? Jika benar, saya akan melanjutinya. Jika salah, saya akan berhenti segera mungkin." Setelah tindakan dilakukan, kita harus kembali merenung, dan berpikir dengan cermat apa yang telah kita lakukan – kemarin, atau tiga hari yang lalu, atau seminggu yang lalu, atau sebulan yang lalu. Kita merenung apakah tindakan tersebut benar atau tidak, dan apakah kita seharusnya melakukannya atau tidak. Ketika kita merenung terhadap tindakan kita dengan cara sedemikian, kita akan menjalankan kehidupan mahir, dan kita akan menghindari diri dari penderitaan yang dapat dielakkan.

Kriteria lainnya yang baik untuk menentukan apakah *kamma* itu baik, dan seharusnya dilakukan atau apakah itu *kamma* buruk yang tidak seharusnya dilakukan, adalah, menurut Buddha, apakah *kamma* tersebut menuntun pada meningkatnya, atau berkurangnya keadaan mental yang baik; ataupun berkurangnya atau meningkatnya keadaan mental yang tak baik. Dalam diri anda maupun yang lainnya. Apabila *kamma* membawakan peningkatan keadaan mental yang baik, atau pengurangan keadaan mental yang tak baik, dalam diri orang lain atau diri kita, maka itu adalah *kamma* baik yang seharusnya dilakukan terus menerus.

Apa itu keadaan baik? Keadaan baik adalah keadaan mental yang baik, keadaan mental yang bahagia, misalnya, ketidak-terikatan, itikad baik, ketenangan, dan keseimbangan batin. Keadaan mental yang baik ini memberikan kita kedamaian, kebahagiaan.

Keadaan mental yang tidak baik adalah keadaan yang membuat kita gelisah, tidak bahagia, misalnya ketamakan, kemarahan, kegelisahan, iri hati, kesombongan. *Kamma* buruk atau *kamma* tak baik menuntun pada berkurangnya keadaan baik atau meningkatnya keadaan tak baik. Kita harus menghindar dari pelaksanaan *kamma* jenis ini.

CARA KERJA KAMMA

Dalam sebuah Sutta (S.N. 36.21), Buddha berkata bahwasanya tidak semua penderitaan berasal dari *kamma*. Di samping *kamma*, ada faktor-faktor lainnya yang dapat membawakan penderitaan bagi kita. Penderitaan dapat disebabkan oleh pergerakan angin yang tidak seimbang atau cairan empedu atau dahak. Atau mungkin bisa juga karena cuaca. Di Kuching, sebagai contohnya, indeks polusi udara tiba-tiba meningkat sampai sekitar 1,000 (pada tahun 1997), dan menyebabkan penderitaan yang cukup besar. Alasan lainnya bisa saja karena kecerobohan kita sendiri. Kemungkinan alasan yang lain adalah kecelakaan.

Tetapi, banyak kejadian yang timbul karena *kamma*. Pertimbangkan kasus dari seseorang yang terlibat dalam sebuah kecelakaan, dan meninggal dunia. Jika kematiannya disebabkan karena kecerobohan, atau kejadian yang kebetulan saja, maka itu berarti *kamma* dia sebagai manusia belum habis. Dia kemungkinan akan

dilahirkan kembali sebagai manusia. Tetapi jika kematiannya disebabkan *kamma* dia sebagai manusia telah habis, maka dia tidak akan dilahirkan kembali sebagai manusia. Dia akan dilahirkan kembali di alam keberadaan yang lain. Oleh karenanya, tidak semua hal disebabkan oleh *kamma*.

Terdapat lima jenis perbuatan pelanggaran berat yang disebutkan dalam sutta sebagai yang paling serius: (1) dengan kehendak jahat menyebabkan Buddha meneteskan darah, (2) membunuh seorang Arahant, (3) membunuh ibu kandung sendiri, (4) membunuh ayah kandung sendiri, (5) menyebabkan pertikaian di antara komunitas bhikkhu yang harmonis sehingga menjadi terpecah belah. Kelima pelanggaran ini akan menyebabkan seseorang jatuh di neraka dalam kelahiran mendatang, dan membuat orang tersebut berada di sana untuk jangka waktu yang sangat lama.

Cara kerja *kamma-vipāka* sangat rumit. Buddha berkata di sebuah sutta (A.N. 4.77) bahwa ada empat hal yang tidak boleh terlalu dipikirkan. Jika anda berpikir terlalu jauh tentang empat hal ini, anda akan menjadi gila. Yang pertama adalah kekuatan seorang Buddha; yang kedua adalah kedalaman, dan kekuatan jhana (meditasi penyerapan); yang ketiga adalah *kamma-vipāka*; dan yang keempat adalah spekulasi tentang dunia.

Mengapa kita tidak seharusnya berpikiran terlalu jauh tentang *kamma-vipāka*? Itu dikarenakan *kamma-vipāka* sangat rumit. Bekerjanya *kamma-vipāka* bergantung bukan hanya pada kehidupan sekarang ini saja tetapi juga pada banyak kehidupan atas *kamma* masa lampau yang belum terselesaikan. Di samping itu, juga tergantung pada keadaan mental kita pada saat itu. Lebih jauh lagi, keadaan mental dari makhluk hidup lain pada saat kita melakukan *kamma* juga mempengaruhi *vipāka*. Sebagai contohnya, ketika anda melakukan persembahan kepada seorang pembunuh, atau seorang kriminal, atau kepada orang jahat, pahalanya sedikit, tetapi jika anda melakukan persembahan kepada orang suci, maka pahala atau berkahnya melimpah. Sebaliknya jika anda membunuh orang suci, maka *kamma* buruk anda sangat besar. Jika anda membunuh seekor nyamuk, *kamma*-nya tidak berat, tetapi masih saja anda tidak dianjurkan untuk membunuhnya. Bekerjanya *kamma-vipāka* sangat rumit, dan kita mungkin saja mengalami kesulitan untuk memahaminya.

Kadang-kadang kita lihat orang tertentu yang kita rasa jahat, kasar, kikir, dan tidak sopan, tetapi mereka memiliki kehidupan yang baik dan mewah. Ini dapat dikarenakan *kamma* baik masa lampau yang mendukung mereka. Tetapi sekarang ini, mereka sedang menciptakan banyak *kamma* buruk yang belum matang. Ini sehubungan dengan kenyataan bahwa orang dapat berubah. Sebagai contohnya, ketika orang tersebut miskin, dia rendah hati, rajin, setia pada istrinya, sederhana, dan lain sebagainya. Ketika dia menjadi kaya setelah beberapa tahun, dia mungkin menjadi sombong, tinggi hati, mencari wanita penghibur, mabuk, berjudi, dan lain sebagainya. – karakter yang sepenuhnya berbeda. Sama halnya, seorang yang baik di kehidupan yang lampau, ketika terlahir dalam keadaan yang menyenangkan, mungkin menjadi lupa diri oleh keberuntungannya. Karena inilah, kita mungkin mengalami kesulitan melihat keadilan di dunia ini. Kadang-kadang kita melihat

bahwa orang yang berbahagia bukanlah orang baik, tetapi banyak orang jahat yang berbahagia. Bekerjanya *kamma-vipāka* sangat sulit dilihat kecuali kita memiliki kekuatan supranormal melihat ke dalam masa lampau.

HANYA KITALAH YANG DAPAT MENOLONG DIRI KITA SENDIRI

Terdapat sebuah Sutta yang sangat penting (A.N.5.43) dimana Buddha berkata bahwa ada beberapa hal di dunia yang diinginkan setiap orang namun sulit untuk diperoleh, yakni, terlahir menawan, memiliki kebahagiaan, berkedudukan, berumur panjang, dan memiliki kelahiran kembali yang baik setelah meninggal dunia. Buddha berkata bahwa hal-hal ini tidak dapat diperoleh lewat doa atau sumpah, atau bahkan dengan cara sering-sering memikirkannya setiap hari – jika saja semuanya dapat diperoleh dengan cara demikian, mengapa makhluk hidup menderita di hidup ini? Kita mengetahui adanya makhluk yang tak terukur jumlahnya di alam yang penuh penderitaan, berteriak meminta pertolongan dengan sia-sia.

Ini adalah titik yang sangat penting : Jika doa dan sumpah sendiri dapat memberikan kita hal-hal yang kita inginkan, lalu mengapa terdapat penderitaan di dunia ini? Kita sebutkan sebelumnya tentang murid yang berusaha mendapatkan sepuluh A tanpa belajar, dan sebaliknya berdoa dan bersumpah, dan pergi dari satu dewa ke dewa lainnya. Murid ini tentu saja tidak akan pernah mendapatkan sepuluh A.

Jadi Buddha berkata bahwa kita harus berjalan di jalur yang membawakan kita hal-hal yang kita inginkan. Ini berarti apabila kita menginginkan umur panjang, maka kita tidak seharusnya membunuh. Jika anda tidak membunuh, maka anda bahkan tidak perlu berdoa karena umur panjang akan datang secara alamiah. Jika anda ingin terlahir menawan, bersikaplah ramah-tamah, jangan marah. Jika anda menginginkan kebahagiaan, berilah kebahagiaan, dan anda pantas mendapatkan kebahagiaan.

Tentu saja, cukup alami bagi kebanyakan orang untuk berdoa ketika mereka sedang menderita, dan kadang-kadang ketika kita berdoa, doa kita terjawab – alasan utama karena kita memiliki *kamma* pendukung. Sebagai contohnya, seseorang mungkin sangat sangat kaya, dan dia tiba-tiba mendapatkan kanker. Dia kemudian pergi berkeliling dunia untuk mendapatkan dokter ahli spesialis yang terbaik. Tetapi apabila *kamma*-nya tidak sedang mendukung dia, bahkan dokter-dokter terbaik dari Amerika dan Eropa tidak mampu mengobatinya.

Orang lain mungkin saja sangat miskin, dan juga mendapatkan kanker, tetapi jika dia sedang didukung oleh *kamma*-nya, dia akan sembuh walaupun dia tidak mempunyai uang untuk pergi ke tempat spesialis. Seseorang mungkin merekomendasikan dia beberapa daun obat, atau minum air seninya sendiri! Jadi jalan yang tepat untuk terkabulnya permintaan kita, dan memiliki hidup yang bahagia adalah dengan melaksanakan *kamma* baik, menghindari *kamma* tak baik, dan tanpa perlu bergantung pada doa dan sumpah, seluruh akibat dari *kamma* yang baik akan matang dan membawakan kita kebahagiaan.

Ada Sutta lainnya yang juga penting (S.N. 42.6) dimana kepala dari suatu desa datang untuk berbicara pada Buddha. Kepala desa tersebut berkata pada Buddha bahwa di sana di sebelah Barat terdapat kumpulan Brahmana yang memiliki tradisi yang aneh. Di samping tradisi memikul air, mandi di air untuk memurnikan diri mereka dan memuja api, ketika sanak keluarga mereka meninggal dunia, mereka segera membawa jasad tubuh keluar dari rumah, dan merentangkan jasad tersebut tinggi-tinggi di udara. Jasad tersebut dihadapkan ke langit, dan mereka meneriaki nama dari orang yang meninggal tersebut, dan menunjukkan dia jalan ke surga. Mereka percaya karena jasad tersebut menghadap langit, yang meninggal dapat melihat langit, dan ketika mereka meneriaki rohnya, secara otomatis, rohnya akan naik ke surga. Lalu kepala desa berkata mungkin Buddha (yang memiliki kekuatan supranormal) dapat membawa setiap orang yang telah meninggal dunia untuk terlahir kembali di alam surga. Ini adalah pertanyaan yang menarik karena bahkan sampai pada era yang modern ini, orang-orang tertentu masih mempercayai Buddha dapat membantu kita untuk terlahir kembali di alam surga.

Jadi Buddha membalas dengan memberikan satu pertanyaan terlebih dahulu pada kepala desa tersebut. Beliau berkata andaikan seorang pria datang menuju ke tepi danau yang sangat dalam, dan memegang sebuah batu besar yang berat di kedua tangannya, dan kemudian melemparnya ke tengah danau. Sekarang, dikarenakan batunya mulai tenggelam ke dalam air, semua orang ramai berdatangan dan berteriak pada batu tersebut, dan memuji batu itu, dan meminta batu tersebut untuk mengapung di permukaan dan mengapung menuju tepian. Selanjutnya Buddha bertanya pada kepala desa tersebut apakah batunya dapat mengapung. Kepala desa tersebut menjawab bahwa itu tidak mungkin karena batunya berat, secara alamiah akan tenggelam ke dalam air. Jadi Buddha berkata, dengan cara yang sama, andaikan seseorang telah melakukan banyak kejahatan, dia telah membunuh, mencuri, beresusila, berbohong, dan sebagainya. Ketika dia meninggal dunia (dan *kamma* buruknya menarik dia ke bawah), orang ramai berdatangan dan meneriaki dia untuk pergi ke surga; mungkinkah ia dapat pergi ke sana? Kepala desa tersebut menjawab itu tidak mungkin karena ia telah banyak melakukan kejahatan; sama kasusnya dengan batu tersebut, dia akan tenggelam menuju kelahiran kembali yang buruk.

Kemudian Buddha berkata andaikan seseorang lainnya datang ke tepian danau yang dalam. Dia mengambil secangkir minyak dan melemparkan secangkir minyak itu ke tengah danau. Cangkirnya akan tenggelam tetapi minyaknya, karena ringan, akan mengapung di permukaan. Dikarenakan minyaknya mengapung di permukaan, orang berdatangan dan meneriaki minyaknya untuk tenggelam ke dalam air. Mungkinkah minyak tersebut dapat tenggelam? Kepala desa menjawab itu tidak mungkin karena minyaknya ringan, dan secara alami akan mengapung. Buddha kemudian berkata, dengan cara yang sama, andaikan seseorang telah melakukan banyak kebajikan, tidak pernah melukai makhluk hidup, dan ketika saatnya tiba dia meninggal dunia. Jika banyak orang berdatangan dan berteriak, dan mengutuknya pergi ke neraka, mungkinkah ia dapat pergi ke neraka? Kepala desa menjawab itu tidak mungkin karena dia adalah orang yang baik. Secara alamiah dia akan pergi ke surga, diangkat oleh *kamma* baiknya sendiri.

Dengan menjawab pertanyaan ini, kepala desa memahami apa yang dimaksudkan Buddha, yakni Buddha tak dapat menolong kita. Apakah kita mengapung atau tenggelam, adalah tergantung pada *kamma* kita. Itulah sebabnya mengapa ajaran Buddhis berbeda dengan ajaran lainnya, dengan kata lain Buddha tidak berkata bahwa dengan menjadi seorang Buddhis, anda dijamin suatu tempat di surga. Tidak ada pilih kasih. Apakah anda pergi ke surga atau tempat manapun, tergantung pada *kamma* anda sendiri. Kita tidak dapat menyuap surga untuk membukakan pintu bagi kita – ini adil.

Di Sutra Mahayana Patriarch ke Enam, seseorang bertanya pada seniornya apakah benar ketika orang-orang melafal nama Buddha Amitabha, mereka dapat terlahir kembali di tanah suci Barat. Senior tersebut membalas bahwa Tanah Suci sangat dekat dengan mereka yang teramat bijaksana tetapi sangat jauh dengan mereka yang dungu. Dia menambahkan, "Orang dungu melafalkan nama Buddha untuk terlahir di sana, sementara yang bijaksana mensucikan batinnya sendiri." Dari sini jelaslah bahwa batin kita (atau hati) sangat penting.

Dalam ajaran Buddha, dunia adalah ciptaan kesadaran atau pikiran kita. Pikiran yang murni menciptakan dunia yang bahagia, pikiran yang jahat menciptakan dunia yang menyedihkan. Jadi menyucikan pikiran adalah yang paling penting untuk kelahiran kembali di alam yang bahagia, bukan membaca paritta atau berdoa atau bersumpah.

Ini adalah prinsip dasar lainnya yang penting dari *kamma* yang harus kita ingat. Tidak ada seorangpun yang dapat merubah cara kerja hukum kesunyataan dari *kamma*. Semua makhluk berhubungan dengan hukum *kamma-vipāka*. Buddha menjelaskan kebenaran dari keberadaan hukum kesunyataan kepada kita, tetapi hukum itu berlaku sepanjang masa, terlepas dari apakah kita memahami hukum itu atau tidak.

KAMMA DAN KONDISI – KONDISINYA

Akibat dari *kamma* adalah berbeda untuk masing-masing orang (A.N. 3.99). Di samping faktor kehendak, juga tergantung pada orang yang melakukan *kamma*, dan kepada orang yang dikenai suatu *kamma*. Misalnya, perbuatan jahat yang kecil yang dilakukan seseorang yang tidak terlatih dalam tindakan moral, pikiran dan kebijaksanaan, yakni seseorang yang dengan terus menerus melakukan *kamma* buruk, kemungkinan dapat membawanya ke alam neraka. Perbuatan jahat yang serupa dilakukan seseorang yang terlatih dalam tindakan moral, pikiran dan kebijaksanaan, yakni seseorang yang dengan terus menerus melakukan *kamma* baik, maka hasil yang tak menyenangkan tersebut akan diterima di kehidupan saat ini, dan tidak begitu terasa lagi di kehidupan berikutnya.

Sebagai perumpamaan : andaikan anda sedang memasak di belakang rumah anda, dan seorang pengemis datang di depan rumah anda untuk meminta uang, dan dia tidak melihat siapapun. Jadi dia berjalan menuju aula depan dan dia menemukan sepuluh dollar atau seratus dollar di atas meja. Karena masih tak melihat siapapun di sana, lalu iapun mengantongi uang tersebut dan berjalan keluar. Pas pada waktu itu, anda keluar dari belakang dan melihat pengemis tersebut

berjalan pergi, dan memperhatikan bahwa uang di meja telah hilang. Maka kemungkinan besar anda akan menjerit dan berusaha menangkap pengemis tersebut, atau menelepon polisi untuk menangkap pengemis tersebut. Akhirnya, pengemis tersebut masuk penjara.

Tetapi, andaikan seseorang yang sangat terkenal, mungkin seorang politisi yang sangat terkenal, mengunjungi anda, dan karena tidak menjumpai siapapun, dia juga masuk ke rumah anda. Seperti sebelumnya, anda ada di belakang rumah, dan keluar pada saat dia berjalan pergi, dan uang anda hilang. Mengenali dia, kemungkinan anda tidak akan menelepon polisi karena anda sendirilah nantinya yang akan dipersulit oleh orang yang berpengaruh ini. Dan pada akhirnya mungkin saja dia akan dibebaskan.

Seperti yang dapat anda lihat di sini, walaupun dua orang melakukan *kamma* yang sama, hasil daripada tindakan mereka bisa berubah. Jadi penting bagi kita untuk melakukan banyak *kamma* baik – ia akan mendukung kita bahkan ketika kita melakukan suatu tindakan jahat, konsekuensi dari tindakan jahat diminimalisasi, serupa halnya dengan politisi yang berpengaruh tersebut. Sebaliknya, mereka yang telah melakukan banyak *kamma* buruk – yang miskin dalam pahala, serupa halnya dengan pengemis yang miskin – akan sangat menderita sebagai akibatnya.

MENGATASI KAMMA BURUK

Bagaimana kita mengatasi *kamma* buruk masa lampau kita? Untuk mengatasi *kamma* buruk masa lampau, Buddha berkata bahwa kita harus melakukan banyak *kamma* baik sekarang ini. Buddha memberikan perumpamaan yang indah dari garam dan air (A.N. 3.99). Pada masa Buddha, tidak terdapat garam halus seperti yang kita punyai, tetapi mereka mempunyai bongkahan garam. Jadi Buddha berkata, andaikan seseorang mengambil sebongkah garam, dan meletakkannya dalam secangkir air, mengaduk, dan meminumnya. Air tersebut tentu saja terasa asin. Tetapi, jika orang tersebut mengambil jumlah bongkahan yang sama, dan memasukkannya ke dalam air sungai, dan mengaduk air di sungai, dan meminumnya, asinnya tidak terasa karena jumlah air yang sangat banyak di sungai.

Buddha berkata bahwa air diumpamakan sebagai *kamma* baik dan garam diumpamakan sebagai *kamma* buruk. Jadi *kamma* baik yang banyak akan mengurangi akibat daripada *kamma* buruk.. Oleh sebab itu, sangat penting bagi kita untuk melakukan banyak kebajikan untuk mengatasi *kamma* buruk masa lampau kita. Apa yang telah berlalu, tak dapat kita rubah; kita hanya dapat mewaspadai saat ini. Mewaspadai saat ini, kita harus melakukan banyak kebajikan (termasuk menghindari kejahatan, yakni menjalankan *sīla*).

Semua *kamma* yang kita lakukan memiliki potensi untuk berbuah. Tetapi, tidak setiap *kamma* akan matang. Buddha berkata apabila setiap *kamma* harus matang, maka kita tidak dapat keluar dari *samsāra* (lingkaran kelahiran kembali). Ini dikarenakan timbunan *kamma* kita sangat besar dari banyak kehidupan lampau kita.

Contoh yang baik adalah Angulimala, bandit yang membunuh ratusan orang. Dia tinggal di hutan, dan dia juga sangat kuat, bertenaga dan cepat sehingga dia membunuh banyak orang yang berjalan melewati hutan. Dia mempunyai kebiasaan memotong jempol dan jari dari orang-orang yang dia bunuh, dan membuatnya menjadi kalungan bunga yang dipakai di lehernya, itulah sebabnya dia dipanggil Angulimala, yang berarti 'pemakai kalungan jari'. Buddha mengetahui bahwa raja akan diminta oleh orang-orang untuk mempersiapkan tentara untuk membunuh Angulimala karena mereka takut melewati bukit tersebut sehubungan dengan banyaknya orang yang terbunuh di sana. Dengan niat menyelamatkan Angulimala, Buddha berjalan keatas bukit sendirian untuk mencarinya.

Bandit Angulimala melihat Buddha dan berpikir akan mudah membunuhnya. Jadi dia mengikuti dari belakang dan lari mengejar dengan pisau dan senjata. Dia ingin membunuh Buddha, tetapi walaupun dia berlari sangat cepat, dia akhirnya tahu bahwa dia tak dapat mendekati Buddha karena Buddha menggunakan kekuatan supranormal. Jadi Angulimala berhenti dan meminta Buddha untuk berhenti. Buddha berbalik dan melihat Angulimala, dan berkata kepadanya, " Saya telah berhenti, Angulimala; berhenti jugalah kamu." Angulimala berpikir sendiri, "Mengapa orang ini berkata saya belum berhenti dan dia telah berhenti?" dan dia meminta Buddha untuk menjelaskan.

Buddha berkata kepadanya, "Saya telah berhenti melukai semua makhluk, tapi kamu masih belum." Buddha kemudian mengajari dia *Dhamma* dan setelah mendengarkannya, Angulimala sepenuhnya berubah. Angulimala melempar senjatanya dan meminta Buddha untuk mengizinkannya menjadi bhikkhu. Jadi Buddha berjalan pulang ke *Vihāra*, dan Angulimala mengikuti Beliau, dan menjadi bhikkhu.

Raja yang diminta untuk membunuh Angulimala merasa takut walaupun dia bersama dengan tentaranya karena reputasi Angulimala sebagai bandit yang keji. Jadi raja pergi melihat Buddha di *Vihāra* hutan, mungkin dengan harapan mendapatkan berkah dari Buddha. Buddha melihat raja lengkap dengan baju perangnya dan dikelilingi oleh tentaranya, dan Buddha bertanya kemana raja akan pergi. Raja berkata bahwa dia diminta oleh orang-orang untuk menangkap dan membunuh Angulimala, dan dia sedang dalam perjalanan melakukannya.

Buddha bertanya pada raja seandainya dia melihat Angulimala sebagai seorang bhikkhu saat ini, terkendali dan baik, bagaimana dia akan berbuat? Raja berkata dia akan memberikan penghormatan pada dirinya dan melindungi dan mendukung dia seperti bhikkhu yang lain. Buddha kemudian menunjuk pada Angulimala dan berkata, "Raja agung, itulah Angulimala." Ketika raja berbalik dan melihat Angulimala, rambutnya berdiri dan dia menjadi ketakutan. Buddha menenangkan raja dan berkata, "Jangan takut, raja agung, jangan takut. Tidak ada apapun dari dia yang membuatmu takut." Raja sulit untuk percaya, tetapi dia setuju karena Buddha yang berkata demikian. Oleh karenanya, raja memberikan penghormatan dan mendukung Angulimala.

Kemudian Angulimala berusaha dengan sangat keras dan menjadi seorang Arahant. Coba pikirkan hal itu! Dia tidak harus dilahirkan kembali di alam neraka untuk ratusan ribu tahun untuk membayar hutang *kamma*-nya! Jasa kebajikan dari pelatihan kehidupan suci dan mencapai tingkat kesucian sangat besar sampai-sampai dapat membebaskan kita dari kelahiran kembali di alam yang menderita. Jadi kita bisa melihat di antara ketiga landasan tindakan bajik, perkembangan batin (*bhāvanā*) melampaui kemoralan (*sīla*) dan kedermawanan (*dāna*).

KAMMA DAN KELAHIRAN KEMBALI

Buddha mengatakan bahwa kebanyakan makhluk hidup, setelah meninggal, akan dilahirkan di alam yang menderita karena keegoisan mereka (AN. 1.19.2). Kita ingin mempertahankan harta milik kita; kita ingin melindungi mereka yang kita anggap adalah bagian dari diri kita – keluarga kita, orang-orang yang sama warna kulitnya dengan kita, orang-orang yang sama agamanya, orang-orang yang sama negaranya – sehingga kita malahan berbuat banyak kejahatan.

Dari ketiga alam yang menderita tersebut, nerakalah yang paling parah; sedikit lebih baik adalah alam binatang, dan sedikit lagi lebih baik adalah alam hantu. Alam manusia berada di atas mereka. Di atas alam manusia adalah alam-alam dewa, atau dikenal juga sebagai alam-alam surga.

Mungkin hanya dua atau tiga dari sepuluh orang yang akan dilahirkan kembali menjadi manusia, atau di alam surga. Mungkin tujuh atau delapan orang akan menuju ke alam-alam yang menderita. Makanya kita perlu berhati-hati hidup di kehidupan kita ini. Kita seharusnya berusaha untuk mempelajari *Dhamma* karena hidup ini adalah sangat singkat. Rata-rata kita hanya hidup sampai umur tujuh puluh, dan kalau anda sekarang telah berumur empat puluh, ini berarti anda hanya akan memiliki tiga puluh tahun baru lagi untuk dirayakan. Ketika tahun baru tiba, maka anda hanya akan memiliki dua puluh sembilan tahun lagi yang tersisa, setahun lagi berlalu, dan tersisa dua puluh delapan tahun lagi, dan seterusnya. Waktu sangat singkat, dan kita harus menggunakannya sebaik mungkin.

Apakah mungkin untuk mendapat kelahiran yang sama dengan orang-orang yang kita cintai sehingga kita dapat bertemu dengan mereka lagi di kehidupan selanjutnya? Terdapatlah seorang pria tua dan wanita tua yang datang mengunjungi Buddha. Mereka mengatakan kepada Buddha bahwa sejak mereka menikah di usia mereka yang masih remaja tersebut, sampai saat sekarang di usia lanjut mereka, mereka tak pernah marah terhadap satu sama lainnya. Jadi mereka mengatakan bahwa mereka ingin bertemu kembali di kehidupan selanjutnya. Mereka bertanya kepada Buddha apakah hal ini memungkinkan.

Buddha mengatakan bahwa bila dua orang yang setara dalam keempat hal ini, maka akan memungkinkan bagi mereka untuk bertemu kembali di kehidupan mereka yang selanjutnya. Pertama-tama mereka harus memiliki keyakinan yang sebanding, yakni memiliki keyakinan/agama yang sama. Kedua, mereka harus memiliki etika (moral) yang sebanding. Ini berarti perilaku mereka seharusnya sama bagusnya, atau sama buruknya. Faktor ketiga adalah kedermawanan. Mereka harus

sebanding dalam kedermawanan atau keegoisan mereka. Hal keempat adalah kebijaksanaan, yakni mereka harus sebanding kebijaksanaannya atau kegelapan batin mereka. Kalau saja keempat hal ini adalah sebanding, maka mereka akan bertemu kembali di kehidupan mereka yang selanjutnya.

Kenyataannya bahwa kita bertemu saat ini adalah juga hasil dari *kamma* kita. Buddha mengatakan bahwa sangat sulit untuk menemukan seseorang di kehidupan kita sekarang ini yang tidak kita kenal di kehidupan kita yang sebelumnya. Kita bisa saja dulunya ayah dan anak, ibu dan anak, dan seterusnya. Ada milliaran orang di dunia ini, akan tetapi jumlah orang yang kita ketemui dan kenal tidaklah begitu banyak. Jadi inilah orang-orang yang mungkin telah cukup dekat dengan kita di masa lampau.

Suatu waktu saudara sepupu Buddha yang bernama Mahanama pergi mencari Buddha (S.N. 55.3.1). Dia menyampaikan kepada Buddha bahwa ia berpikir suatu hari ia mungkin akan mengalami kematian yang tragis. Kalau ia meninggal secara tragis, apakah ia akan dilahirkan di alam yang menderita? Buddha menyuruhnya untuk tidak khawatir karena sudah lama ia telah melatih diri dalam keyakinan, etika, telah dalam pemahamannya (*Dhamma*), kedermawanan, dan kebijaksanaannya; dan oleh karena itulah pikirannya akan naik ke atas.

Dengan kata lain bila seseorang telah melatih diri sesuai *Dhamma* dan telah hidup sesuai *Dhamma*, maka pikirannya akan cenderung menuju ke arah *Dhamma*. Jadi setelah ia meninggal, pikirannya akan membawanya naik ke alam yang bahagia. Apa yang disebutkan oleh Buddha adalah pikiran sehari-hari kita itu sangatlah penting. Bila anda memang adalah seorang yang tulus, maka itulah pikiran sehari-hari anda, itulah kecenderungan alami anda. Akan tetapi bila anda adalah seseorang yang mudah terganggu, pemarah, kesal setiap hari, dan cenderung bengis sifatnya, maka pikiran sehari-hari anda tersebut akan membawa anda ke alam di mana makhluk-makhluknya juga pemarah dan cenderung bengis sifatnya, misalnya alam binatang. Jadi melatih pikiran yang baik setiap hari adalah sangat penting. Maka mempelajari dan mempraktekan *Dhamma* itu bagus agar pikiran kita akan cenderung naik ke atas (bukan jatuh ke bawah atau pikiran yang tak baik), dan ini akan membawa kita ke alam yang baik.

Apakah mungkin untuk menolong sanak keluarga kita yang telah meninggal? Ini adalah pertanyaan yang ditujukan oleh seorang Brahmin (ras tertinggi di India) kepada Buddha (A.N. 10.177). Buddha mengatakan bahwa hal ini tergantung di mana orang tersebut dilahirkan—hanya kalau ia dilahirkan kembali sebagai hantu maka ia dapat ditolong. Walau Buddha tak menjelaskan alasannya, tapi mungkin ini karena hantu kembali ke keluarga manusia mereka dengan harapan untuk mendapat bantuan. Mereka menunjukkan keberadaan mereka dengan cara tertentu atau mereka menghubungi keluarga mereka di dalam mimpi. Jadi di dalam tradisi Theravada, umat Buddha biasanya melakukan persembahan atas nama keluarga mereka yang telah meninggal dan mentransfer jasa kebajikan tersebut kepadanya. Persembahan makanan dan pakaian biasanya dibuat karena kedua barang ini mungkin adalah hal yang paling diperlukan oleh hantu.

JASA KEBAJIKAN DUNIAWI DAN SPIRITUAL

Di China terdapat seorang bhikkhu terkenal yang bernama Bodhidharma yang merupakan salah satu bhikkhu terawal yang datang dari India ke China. Kaisar China mendengar tentang dirinya dan mengundang Bodhidharma ke istananya. Sang Kaisar telah berbuat banyak persembahan, misalnya dia telah membangun tempat ibadah untuk para bhikkhu bhikkhuni, dan banyak panti asuhan, dan seterusnya. Jadi Sang Kaisar merasa dirinya telah memiliki banyak jasa kebajikan. Maka iapun pergi bertemu dengan Bodhidharma dan mengatakan kepadanya bahwa dia telah melakukan banyak perbuatan-perbuatan baik, dan bertanya kepadanya apakah dia sendiri memiliki banyak jasa kebajikan.

Bodhidharma, seorang yang bermoral dan yang polos sifatnya dengan sederhana menjawabnya bahwa ia tidak memiliki jasa kebajikan. Sang Kaisar menjadi sangat tak senang hatinya mendengar apa yang dikatakan oleh Bodhidharma, jadi dia menolak untuk berbicara dengan bhikkhu tersebut lebih lanjut. Bodhidharma kemudian meninggalkan istananya. Apa yang dimaksud Bodhidharma itu adalah ada perbedaan antara jasa kebajikan duniawi dan spiritual.

Jasa kebajikan duniawi itu yang disebut oleh kaum Chinese sebagai "foo ter", dan jasa kebajikan spiritual sebagai "koong ter". Jasa kebajikan duniawi itulah yang membawa kepada kelahiran kembali di alam yang bahagia, seperti melatih kedermawanan dan perilaku baik. Jasa kebajikan spiritual itu adalah kebajikan yang membawa diri anda terbebas dari *samsāra* (tumimbal lahir), seperti mempelajari *Dhamma*, melatih meditasi, melepaskan keterikatan-keterikatan, dan seterusnya. Maka kita seharusnya mampu membedakan jasa kebajikan duniawi dengan jasa kebajikan spiritual. Melakukan banyak jasa kebajikan duniawi itu baik karena akan membantu dan mendukung kita. Akan tetapi bila kita ingin terbebas dari *samsāra*, maka kita harus mempelajari ajaran Buddha, bermeditasi, dan melepaskan keterikatan.

KESIMPULAN

Buddha menasehati kita untuk merenungi lima hal ini dalam kehidupan sehari-hari kita. Pertama, "Saya akan mengalami usia tua, saya belum terbebas dari usia tua." Perenungan kedua adalah "Saya akan menderita penyakit, saya belum terbebas dari penyakit." Ketiga, kita merenungi "Saya akan mengalami kematian, saya belum terbebas dari kematian." Perenungan keempat adalah "Semua yang menjadi milikku, yang kucintai dan yang menyenangkan hati, akan berubah, terpisah dari diriku." Terakhir, kita merenungi bahwa "Saya adalah pemilik *kamma* ku, penanggung *kamma* ku, lahir dari *kamma* ku, berhubungan dengan *kamma* ku, didukung oleh *kamma* ku; apapun *kamma* yang saya lakukan, baik ataupun jahat, itulah yang akan saya warisi."

Dalam ketiga perenungan pertama di atas, kita merenungi bahwa diri kita akan menjadi tua, jatuh sakit, dan kemudian meninggal. Dalam perenungan keempat, kita merenungi bahwa orang-orang yang kita cintai dan menyenangkan hati kita (termasuk harta benda kita), akan berubah, dan terpisah dari diri kita.

Perenungan kelima adalah perenungan bahwa *kamma* kita adalah pendukung diri kita, dan kitalah yang akan mewarisi hasil *kamma* ini. Kita adalah pemilik *kamma* kita, jadi kita harus berhati-hati dengan *kamma* kita. Ini adalah perenungan yang baik untuk dilakukan.

Kadang-kadang ketika kita memiliki masalah, misalnya menjadi sakit seperti mengidap penyakit kanker, kita umumnya akan pergi ke segala tempat untuk mencari penyembuhan yang mukjijat. Akan tetapi ketika kita memahami *Dhamma* ini, kita akan tetap mencari usaha untuk mendapatkan penyembuhan tersebut, tetapi kita tidak akan sampai tertekan batin secara tak karuan. Kebanyakan orang menjadi tertekan batinnya ketika masa hidup mereka telah mendekati akhirnya karena mereka tak mempersiapkannya. Memahami *Dhamma* mempersiapkan diri kita dalam menghadapi kematian. Kita mengerti dari *Dhamma* ini bahwa semuanya adalah tak kekal keberadaannya; kita tahu bahwa karena kita dilahirkan, maka kita akan meninggal—hanya yang tak dilahirkan yang tak akan meninggal. Ketika kita menerima kenyataan ini, maka ketika kematian datang, kita dapat menerimanya dengan tenang. Bila kita tak dapat menerimanya, kita akan sangat menderita.

Mereka yang pergi ke sana sini, mencari penyembuhan penyakit kanker mereka, walau mereka dapat menemukan mukjijat tersebut dan sembuh, berapa lamakah mereka dapat hidup? Mungkin lima atau sepuluh tahun lagi, tetapi kematian akan tetap datang suatu hari lagi. Ketika mereka melihat datangnya kematian ini, mereka akan menggigil ketakutan lagi. Akan tetapi ketika kita telah memahami *Dhamma* ini, maka kita telah mempersiapkan diri kita, telah menjalani hidup kita dengan pandai.

Hidup manusia itu sangat penting dibandingkan hidup di alam kehidupan lainnya karena di alam manusia ini kita melakukan banyak *kamma*. Ini karena kita banyak menggunakan pikiran kita untuk berpikir. Kata “manusia” mungkin berasal dari kata “mano” kemampuan berpikir. Ketika kita menggunakan pikiran kita untuk merencanakan atau melaksanakan rencana kita dengan niat tersebut, saat itu pulalah kita membentuk *kamma*. Oleh sebab kita sebagai manusia membentuk banyak *kamma*, hidup kita inipun menjadi sangat penting karena apa yang dilakukan kita saat inilah yang akan menentukan beberapa kehidupan kita selanjutnya.

Selanjutnya kehidupan di alam manusia ini sangat mendukung upaya kita dalam mengakhiri penderitaan dan tumibal lahir ini. Oleh karena itu, hanya di sinilah anda dapat menemukan Buddha dan para Arahat (A.N. 10.63) dan *Sarigha* persaudaraan para bhikkhu. Jadi sangatlah penting bagi kita untuk menjalani kehidupan kita sebagai manusia dengan sependai-pandainya, dan sebaik-baiknya agar kita dapat menjauhi diri dari penderitaan yang tak layak, dan pada akhirnya mengakhiri semua penderitaan.

“Bhikkhu, seandainya seorang penjudi di lemparan (dadu) pertamanya yang sangat sial kehilangan anak dan isterinya dan semua harta bendanya, dan selanjutnya dirinya sendiri ditahan; akan tetapi kesialan lemparannya tersebut masih tak dapat dibandingi; jauh lebih sial lemparan yang dibuat oleh seorang yang bodoh

yang berperilaku jahat melalui tubuhnya, ucapannya, dan pemikirannya; setelah tubuhnya hancur, setelah kematiannya, ia akan muncul di alam yang penuh penderitaan, di alam yang menderita, di kesengsaraan panjang, di alam neraka sekalipun. Inilah puncaknya bagi mereka yang bodoh...

Bhikkhu, seandainya seorang penjudi di lemparan (dadu) pertamanya yang sangat beruntung memenangkan jumlah yang luar biasa banyaknya, akan tetapi keberuntungan lemparannya tersebut masih tak dapat dibandingi; jauh lebih beruntung lemparan yang dibuat oleh seorang yang bijaksana yang berperilaku baik melalui tubuhnya, ucapannya, dan pemikirannya; setelah tubuhnya hancur, setelah kematiannya, ia akan muncul di alam yang penuh kebahagiaan, di alam surga sekalipun. Inilah puncaknya bagi mereka yang bijaksana..."

~ *Balapandita Sutta (Majjhima Nikāya 129)*

SELESAI